

# Manuel - Soulager les douleurs chroniques du dos

**Codes produits :**

Référence : 269136

**Caractéristiques du produit :****Description brève du produit :**

100 mouvements et postures pour se sentir mieux. Une approche globale pour accompagner votre rétablissement.

**Description du produit :**

Isabelle Guthauser l'auteur du manuel soulager les douleurs chroniques du dos est éducatrice spécialisée et psychologue.

En 2016, sa vie bascule à cause d'une chute chez elle. Malheureusement, elle se rend compte pendant son long parcours de soins que cet accident domestique n'est pas si bénin. Souffrant d'une maladie dégénérative du dos, elle doit finalement accepter de vivre avec des douleurs chroniques.

Elle partage ici son témoignage mais, également, ce qu'elle a testé pour tenter de mieux vivre au quotidien avec des douleurs chroniques.

100 mouvements et postures pour se sentir mieux. Une approche globale pour accompagner votre rétablissement.

272 pages

**Attributs du produit :**